


<p>Avaliação Física</p> <p>Observação/Postura</p> <p>Cicatriz na região anterior do joelho esquerdo.</p> <p>Alterações no volume muscular dos músculos quadríceps e gêmeos.</p> <p>Ligeiro edema na região do joelho.</p>	<p>Testes Específicos</p> <p>Perimetria</p>																		
<p>Testes Movimentos Activos (qualidade de movimento, amplitudes)</p> <p>Flexão do joelho com notória falta de força para realizar os últimos graus de flexão do joelho esquerdo.</p> <p>Flexão do joelho esquerdo 120°.</p> <p>Flexão joelho direito 135°.</p> <p>Avaliação marcha</p> <p>Diminuição do tempo de apoio no membro esquerdo, e elevação da bacia a fase oscilante da marcha.</p>	<p>Avaliação Neural (sensibilidade, reflexos e testes neurodinâmica)</p>																		
<p>Testes Movimentos Passivos (end-feel, goniometria)</p> <p>Flexão do joelho direito 145°;</p> <p><u>*flexão do joelho esquerdo 130° com <i>end feel</i> elástico e D1 3/10 EVA</u></p>	<p>Avaliação flexibilidade/ Comprimento Muscular</p> <p>Encurtamento hamstrings, Psoas-ilíaco e quadríceps.</p> <p>Palpação:</p> <p>Ligeira tensão muscular na região circundante no joelho esquerdo;</p> <p>Cicatriz aderente no pólo inferior da rótula;</p> <p>Aumento da temperatura no joelho esquerdo em repouso e ++ após atividade;</p> <p>Teste Muscular</p>																		
<p>Diagrama do Movimento</p> 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Membro</th> <th>Direito</th> <th>Esquerdo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Quadríceps</td> <td>5</td> <td>4-</td> </tr> <tr> <td>Gêmeos</td> <td>5</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Grande Glúteo</td> <td>5</td> <td>4+</td> </tr> <tr> <td>Médio Glúteo</td> <td>5</td> <td>4-</td> </tr> <tr> <td>Hamstrings</td> <td>5</td> <td>4-</td> </tr> </tbody> </table>	Membro	Direito	Esquerdo	Quadríceps	5	4-	Gêmeos	5	4	Grande Glúteo	5	4+	Médio Glúteo	5	4-	Hamstrings	5	4-
Membro	Direito	Esquerdo																	
Quadríceps	5	4-																	
Gêmeos	5	4																	
Grande Glúteo	5	4+																	
Médio Glúteo	5	4-																	
Hamstrings	5	4-																	

Diagnóstico em Fisioterapia

Incapacidade de realizar a sua atividade desportiva (basquetebol), como limitações nas AVD's (correr e saltar), por instabilidade no joelho esquerdo, falta de força e diminuição da proprioceptividade derivado a ligamentoplastia do LCA.

Problemas Funcionais / Reais:

- D1 3/10 EVA na flexão do joelho esquerdo, nos últimos graus, devido a encurtamento do quadríceps, zona cicatricial no joelho esquerdo e cirurgia;
- S1, alteração da sensibilidade na região externa e inferior do joelho esquerdo, sensação de “adormecimento” deriva a ligamentoplastia do LCA.
- Ligeiro edema e aumento da temperatura no joelho esquerdo;
- Limitação na amplitude ativa (120°) e passiva (130°) no movimento de flexão do joelho esquerdo, por encurtamento da cadeia anterior, zona cicatricial, dor e falta de força por desuso derivado de cirurgia ao LCA;
- Diminuição da força muscular no membro esquerdo, grande glúteo (4+), gêmeos (4), médio glúteo, quadríceps e hamstrings (4-) por desuso derivado a ligamentoplastia do LCA;
- Instabilidade no joelho esquerdo no movimento de saltar, tanto na fase de impulsão como de receção, por falta de força, diminuição da informação neurofisiológica eferente, diminuição da proprioceptividade, por cirurgia ao LCA;
- Alterações do equilíbrio e propriocepção, por diminuição da informação neurofisiológica eferente, devido a ligamentoplastia do LCA;
- Limitação nas atividades funcionais como correr e saltar, por instabilidade no joelho esquerdo, falta de força, diminuição da propriocepção e equilíbrio, derivado a cirurgia;
- Incapacidade de realizar a sua atividade desportiva, por cirurgia.

Problemas Potenciais:

- Aumento da fraqueza muscular no membro inferior esquerdo
- Compromisso de outras articulações adjacentes por instabilidade articular
- Encurtamentos musculares
- Diminuição do equilíbrio e propriocepção
- Incapacidade de realizar prática desportiva
- Nova intervenção cirúrgica

Objetivos da Intervenção

Curto/Médio prazo

- Diminuição de D1 de 3/10 EVA para 0/10 EVA, através do aumento da estabilidade no joelho, mobilidade e força muscular, em 2 semanas;
- Normalização da sensibilidade em na região externa do joelho esquerdo , através de exercícios proprioceptivos e ganho de “consciência” do joelho no espaço em 3 semanas;
- Diminuição do edema e da temperatura, através de técnicas de drenagem, massagem, fortalecimento, estabilidade e ganho de mobilidade em 2 semanas.
- Aumento da amplitude articular do joelho ativa (120° para 135°) e passiva (130° para 145°) , através de técnicas de mobilização passiva e ativa e de fortalecimento muscular em 3 semanas;
- **Aumento da força muscular no membro esquerdo, através de exercícios de fortalecimento e estabilidade, em 3m semanas:**
- Aumento da estabilidade articular do joelho, através de exercícios proprioceptivos, treino de equilíbrio e estabilidade, em 3 semanas;
- Aumento da propriocepção e equilíbrio através do treino dos mesmos em cerca de 3 semanas;
- Início do treino de corrida em 2 semanas;

Longo prazo

- Reintegração no treino as 14/15 semanas;
- Retorno a prática desportiva sem sintomatologia as 20/22 semanas;

Prognóstico

A evolução da condição encontrava-se favorável, e este utente apresentava um prognóstico positivo, pois era bastante aderente ao plano de tratamento, muito motivado, a cirurgia tinha decorrido sem intercorrências, era bastante jovem e tinha realizado um bom pré-operatório. Por isso estimou-se que faria a reintegração no treino as 14 semanas e que retornaria a sua prática desportiva por volta 20/22 semanas.

Plano de Tratamento

- Mobilização cicatriz
- Mobilização passiva e ativa do joelho esquerdo;
- Fortalecimento muscular;
- Mobilização de tecidos moles;
- Alongamento;
- Treino de equilíbrio
- Treino proprioceptivo;
- Estabilidade articular joelho esquerdo;
- Core-stabiliy;
- Treino controlo neuromuscular;
- Treino de AVD's;
- Treino de corrida;
- Exercícios específicos da modalidade, fortalecimento funcional;
- Ensino ao utente;
- Electroterapia para estimulação muscular;